

## «Здоровье - путь к счастливой жизни!»

Здравствуйте ребята! Мы рады приветствовать вас на мероприятии посвященному Всемирному дню здоровью. И для вас звучит песня «Непобедимы» в исполнении членов молодежного представительства «Мы за жизнь».

### Слова песни «Непобедимы»

Ты можешь взлетать и падать,  
и снова подняться ввысь,  
всё сложится так, как надо –  
не торопись.  
Ты можешь быть, кем захочешь,  
придумывать свой сюжет,  
в конце самой долгой ночи  
будет рассвет.

И если темнеет небо,  
мы будем вдвоём  
стоять под зонтом.  
Нам первый же лучик солнца  
подарит тепло  
и веру в добро.

Просто слушай сердце,  
просто будь собой,  
это наше время –  
знай, мы непобедимы.  
Посмотри, над нами –  
миллионы звёзд,  
загадай желание –  
знай, мы непобедимы.

Вместе мы сильнее,  
открой глаза,  
иди смелей  
к мечте своей.  
(Знай, мы непобедимы.)  
Не сдавайся,  
всё в твоих руках –  
преграды нет,  
лети на свет.  
(Знай,) мы непобедимы.

Ежегодно, 7 апреля, в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO), отмечается **Всемирный день здоровья (World Health Day)**. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.

Здравствуете! Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята!

Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье, здоровом образе жизни. Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное.

Но во многом здоровье человека зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни, который он ведет.

Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически; 5% дает медицина; 85% – зависит от самого человека.

Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И очень часто, к сожалению, мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. А подчас и невозможно.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял».

### **Основные принципы здорового образа жизни:**

- рациональное питание
- полноценный сон
- физическая активность
- соблюдение режима дня
- устойчивость к стрессовым ситуациям
- соблюдение правил личной гигиены
- отказ от вредных привычек

А вы, ребята, знаете какие-нибудь пословицы и поговорки о здоровье?

### **(Школьники приводят примеры пословиц и поговорок).**

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь.
- Было бы здоровье, а счастье найдешь.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье сгубишь, новое не купишь.
- Двигайся больше – проживешь дольше.

**Молодцы, ребята!** Лучше быть активными и здоровыми, чем пассивными и больными! Хорошо, а сейчас мы проведем викторину.

### **ПРОВОДИТСЯ ВИКТОРИНА:**

1. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржи).
2. Учреждение, осуществляющее изготовление и отпуск лекарств? (Аптека).
3. Кто придумал доктора Пилюлькина? (Н. Носов).
4. Как называлась река, на берегах которой жили пациенты доктора Айболита? (Лимпопо).
5. Когда руки становятся местоимениями? (Когда они вы-мы-ты).
6. Как называется и гимнастический снаряд, и шахматная фигура? (Конь).

**Всем спасибо за ответы.**

## **А теперь мы немножко разомнемся.**

### **1. Для Конкурса «Интеллектуальный марафон».**

Приглашаются по 2 мальчика от каждого класса. Присаживайтесь за столы вам необходимо разгадать кроссворд. Как будете готовы поднимите руку.

### **2. Для конкурса «Сила духа» приглашаются по 1 мальчику и по 1 девочки от класса.**

А сейчас мы проверим на силу духа. Кто больше надует воздушных шаров в том и будет «В здоровом теле – здоровый дух!» (Сначала шары надувают девочки, а мальчики завязывают шары, потом они меняются). Настарт внимание марш!

### **3. Конкурс «На ощупь».**

Для участие в этом конкурсе приглашаем по 2 девочки от каждого класса.

Одной девочки мы завязываем глаза, а другая девочка будет направлять, чем больше шариков лопнут, тот и победил. Время 3 мин.

### **4. Конкурс «Походка спортсмена».**

Приглашаются по 2 мальчику от каждого класса. Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашему участнику от класса, а класс должен отгадать. Выберите конверт. Откройте конверт и выберите вашу карточку.

### **5. Конкурс «Бадминтон».**

Для участие в этом конкурсе необходимо по 1 девочки от каждого класса.

Вам необходимо при помощи ракетки и шарика. Набивая обойти стул и не уронить шарик.

### **6. Конкурс «Присидушки».**

Для участие в этом конкурсе приглашаются по 1 мальчику от каждого класса. Вы будите приседать, кто больше, тот и победил.

### **7. Для Конкурса «Частокол».**

Приглашаются по 3 девочки от каждого класса. Вам необходимо из вырезанных букв составить предложение и написать пожелание своему классу, чем больше пожеланий, тем лучше. Можно, начать со слов: Дорогой класс желаю тебе!!!

**Всем спасибо!**

**Будьте здоровы!**

